

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Perilaku Makan

1. Pengertian Perilaku Makan

Perilaku Makan menurut Notoatmodjo (2007) adalah respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan. Perilaku ini meliputi pengetahuan, persepsi, sikap, dan praktik terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung di dalamnya (zat gizi), pengolahan makanan dan sebagainya.

Perilaku makan adalah tindakan seseorang terhadap makanan yang dipengaruhi oleh persepsi, pengetahuan terhadap makanan (Gibney, dkk, 2008). Menurut Koentjaraningrat (dalam Khumaidi, 1994), perilaku makan adalah cara seseorang berpikir atau berpengetahuan, berperasaan, dan berpandangan, tentang makan.

Menurut Guthe & Mead (dalam Khumaidi, 1994) perilaku makan adalah cara-cara individu dan kelompok individu memilih, mengkonsumsi dan menggunakan makanan-makanan yang tersedia, yang didasarkan kepada faktor-faktor sosial dan budaya dimana individu hidup. Perilaku makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan (Sulistiyoningih, 2011). Sedangkan menurut Siswanti (2007) menyatakan bahwa perilaku makan yaitu mengkonsumsi makanan yang beragam, konsumsi makanan yang memenuhi kebutuhan energi, konsumsi karbohidrat setengah dari kebutuhan

energi, konsumsi lemak maksimal seperempat dari kebutuhan energi, konsumsi makanan yang mengandung zat besi, biasakan sarapan pagi (menjaga frekuensi makan), hindari minuman beralkohol, konsumsi makanan yang aman dan membaca label pada makanan yang dikemas.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku makan adalah pandangan seseorang terhadap makanan serta sikap seseorang memilih makanan untuk dikonsumsi agar memenuhi kebutuhan energi, karbohidarat dalam tubuh.

2. Dimensi Perilaku Makan

Terdapat tiga dimensi perilaku makan menurut Van Strien, dkk (dalam Elfhag & Morey, 2008) adalah

- a. *External eating*, adalah menanggapi rangsangan yang berhubungan dengan makanan (dari segi bau, rasa, dan penampilan makanan) tanpa keadaan internal lapar dan kenyang.
- b. *Emotional eating*, mengacu pada makan dalam hal menanggapi emosi negatif (seperti rasa takut, cemas, marah, dan sebagainya) dalam rangka menghilangkan stres sementara mengabaikan sinyal fisiologis internal kelaparan.
- c. *Restrained eating*, merupakan tingkat pembatasan makanan secara sadar atau kognitif (mencoba untuk menahan diri dari makan dalam rangka untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan tertentu).

Dalam hal ini terdapat teori-teori psikologi perilaku makan oleh Van Strien (Van Strien, Frijters, Bergers & Defares dalam Bailly, dkk., 2012) antara lain teori

psikosomatis (Bruch, 1973, dalam Bailly, dkk., 2012; Kaplan & Kaplan, 1957., dalam Bailly, dkk., 2012) menekankan peran *emotional eating*. Hal ini mengacu pada makan dalam menanggapi emosi negatif dalam rangka menghilangkan stres sementara mengabaikan sinyal fisiologis internal kelaparan.

Untuk teori eksternalitas (Schacter, Goldman & Gordon, 1968, dalam Bailly, dkk., 2012; Rodin, 1981., dalam Bailly, dkk., 2012) mengacu makan dalam menanggapi rangsangan yang berhubungan dengan makanan (melihat atau bau makanan) tanpa keadaan internal lapar dan kenyang. Pada teori makan terkendali (*restrained eating*) (Herman & Polivy, 1980., dalam Bailly, dkk., 2012) mencerminkan tingkat pembatasan makanan sadar (mencoba untuk menahan diri dari makan dalam rangka untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan tertentu).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, dimensi perilaku makan terdiri dari *external eating*, *emotional eating*, *restrained eating*, yang akan dijadikan indikator dalam penelitian ini.

3. Kriteria Makanan Sehat

Menurut Irianto (2007), terdapat 10 kriteria makanan sehat seimbang, meliputi :

a. Cukup Kuantitas

Maksudnya, banyaknya makanan yang dimakan oleh setiap orang tergantung pada berat badan, jenis kelamin, usia dan jenis kesibukan orang tersebut. Contohnya, pelajar olahragawan tentu membutuhkan asupan makanan yang lebih banyak dibanding pelajar biasa.

a. Proporsional

Jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan proporsi makanan sehat seimbang, yaitu karbohidrat 60%, lemak 25%, protein 15%, dan cukup kebutuhan vitamin, air dan mineral.

b. Cukup Kualitas

Perlu mempertimbangkan kualitas makanan, seperti kadar proporsionalnya, rasa dan penampilannya.

c. Sehat dan Higienis

Makanan harus steril atau bebas dari kuman penyakit. Salah satu upaya untuk mensterilkan makanan tersebut adalah dengan cara mencuci bersih dan memasak hingga suhu tertentu sebelum dikonsumsi.

d. Makanan segar dan bukan suplemen

Sayur-sayuran dan buah-buahan segar lebih menyehatkan dibanding makanan pabrik, *junk food*, ataupun *fast food*.

e. Makanan golongan nabati lebih sehat daripada golongan hewani

f. Cara masak jangan berlebihan

Misalnya, sayur yang direbus terlalu lama dengan suhu tinggi justru menyebabkan kehilangan vitamin dan mineral pada sayur tersebut.

g. Teratur dalam penyajian

Penyajian makan tetap teratur setiap hari. Jangan membiasakan makan “kapan ingat” karena dapat menyebabkan gangguan pencernaan, seperti sakit maag atau buang air tidak lancar.

h. Frekuensi 5 kali sehari

Misalnya, 3 kali makan utama (pagi, siang, dan malam) dan 2 kali makan selingan. Ingat, makanan yang dikonsumsi tersebut tetap disesuaikan dengan kapasitas lambung.

i. Minum 6 gelas air sehari

Tubuh memerlukan 2550 liter air per hari. Kebutuhan air tersebut didapat dari makanan sebanyak 100 ml, sisa metabolisme sebanyak 350 ml dan yang berasal dari air minum sebanyak 1200 liter (6 gelas). Untuk itu, dianjurkan meminum air sebanyak gelas air setara dengan 1200 liter.

Berdasarkan uraian diatas kriteria makan yaitu cukup kuantitas, frekuensi 3 kali makan utama, minum 6 gelas air sehari, teratur penyajian, makanan segar dan bukan suplemen (buahan dan sayuran), akan dijadikan pertanyaan dalam penelitian ini.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan yaitu:

a. Sosial Budaya

Budaya menuntun orang dalam bertingkah laku, menentukan apa yang akan dimakan, bagaimana pengolahan, persiapan, dan penyajiannya, serta kapan seseorang boleh atau tidak mengonsumsi suatu makan dan bagaimana pangan tersebut dikonsumsi (Sulistyoningsih, 2011). Menurut Gibney,dkk (2008) dampak lingkungan sosial (media dan iklan) diketahui meningkatkan pengetahuan akan merk dagang produk makanan, menimbulkan sikap positif terhadap makanan dan mengubah kepercayaan, tetapi penelitian jangka panjang yang memantau dan mengukur efek ini hanya sedikit.

b. Sosiodemografis

Menurut Gibney, dkk (2008) yang termasuk dalam sosiodemografis yaitu:

1. Usia

Usia akan mempengaruhi asupan makanan melalui sejumlah proses biologis (pertumbuhan). Di sepanjang usia dewasa terdapat perbedaan konsumsi makanan.

2. Jenis kelamin

Wanita dan pria memiliki perbedaan pada penyusunan tubuh dan jenis aktivitasnya. Wanita memiliki kebutuhan energi yang lebih rendah dari pada pria karena massa tubuh wanita yang lebih rendah. Wanita tampak lebih memiliki pengetahuan tentang makanan serta menunjukkan perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan, keamanan makanan dan penurunan berat badan.

2. Kelas sosial atau sosioekonomi dan Pendidikan

Orang yang tergolong dalam kelompok kelas sosial yang lebih tinggi dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki perilaku makan yang lebih sehat (Gibney,dkk,2008). Menurut Sulistyoningsih (2011) tingginya pendapatan yang tidak diimbangi pengetahuan, akan menyebabkan seseorang menjadi sangat konsumtif terhadap makanan. Untuk kalangan kelompok ekonomi menengah ke atas memiliki kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan impor, terutama jensi makanan siap saji (*fast food*).

c. Kepribadian

Kepribadian dapat mempengaruhi kesehatan secara tidak langsung dengan berperilaku yang baik atau buruk bagi individu (King, 2010). Menurut Hong (2013) menjelaskan terdapat hubungan positif antara tingkat *trait conscientiousness*, sikap, dan perilaku makan sehat pada mahasiswa. Artinya orang dengan tingkat kesadaran yang tinggi cenderung memiliki perilaku makan yang sehat dan sikap dari orang-orang dengan tingkat kesadaran yang rendah, terlepas dari lingkungan sekitar.

d. Stres

Menurut Gibney (2008) yang mengatakan bahwa dalam keadaan stres perilaku makan seseorang yang mengalami berat badan berlebih (*obese*) lebih tinggi dibandingkan orang yang memiliki berat badan normal.

B. Kepribadian

1. Pengertian Kepribadian

Kepribadian adalah karakteristik seseorang yang menyebabkan munculnya konsistensi perasaan, pemikiran dan perilaku (Pervin, Cervone & Jhon, 2010). Sedangkan menurut King (2010) Kepribadian (*personality*) merupakan pola pikiran, emosi, dan perilaku yang bertahan dan berbeda yang menjelaskan cara seseorang beradaptasi dengan dunia. Kepribadian adalah pola-pola perilaku, tata krama, pemikiran, motif, dan emosi yang khas; yang memberikan karakter kepada individu sepanjang waktu pada berbagai situasi yang berbeda (Wade & Tavis, 2007).

Menurut Feist & Feist (2010) kepribadian adalah pola sifat dan karakteristik tertentu yang relatif permanen dan memberikan konsistensi perilaku dan stabilitas perilaku dalam berbagai situasi. Kepribadian diartikan sebagai sesuatu yang membuat seseorang berbeda dengan orang lain, apa yang membuatnya unik dari orang lain (Boeree, 2010).

Kepribadian menurut Allport (dalam Alwisol, 2009) adalah organisasi dinamik dalam sistem psikofisiologik seseorang yang menentukan model penyesuaiannya yang unik dengan lingkungannya. Menurut Alwisol (2009) terdapat berbagai definisi tentang kepribadian yang memiliki persamaan ciri yaitu kepribadian bersifat umum, kepribadian bersifat khas, kepribadian berjangka lama, kepribadian bersifat kesatuan, dan kepribadian dapat berfungsi baik atau buruk.

Berdasarkan pernyataan diatas maka kepribadian adalah karakteristik, pola perilaku atau kecenderungan di dalam diri individu yang relatif menetap, konsisten, bertahan yang mempengaruhi penyesuaian diri individu terhadap lingkungan.

2. Dimensi Kepribadian

Model *big five* awalnya dikemukakan oleh Tupes dan Christal atas dasar analisis berbagai data menetapkan konstruk variabel bipolar yang dipengaruhi oleh Cattell yaitu *surgey (extraversion)*, *agreeableness*, *conscientiousness (dependability)*, *emotional stability*, dan *culture, intellect, openness* (Goldberg, 1992).

Banyak peneliti percaya bahwa perbedaan individu dapat dikelompokkan dalam lima dimensi yang luas dan bipolar (Jhon & Srivastava, McCrae & Costa, dalam Cervone & Pervin, 2012), dimensi-dimensi yang dikenal luas dalam bidang profesional sebagai lima besar (*big five*) (Pervin & Cervone, 2012; Wade & Tavris, 2007). Istilah “Lima-Besar” untuk pertama kalinya dinyatakan oleh Lewis Goldberg pada tahun 1981 ketika melukiskan konsistensi temuan-temuan analisis faktor sifat kepribadian, sedangkan Costa & McCrae masih melakukan penelitian mengenai tiga faktor mereka (*Neuroticism, Ekstraversion, Openness to Experience*).

Di akhir tahun 1983, McCrae & Costa masih bekerja dengan Model Tiga-Faktor kepribadian. Namun, tidak sampai tahun 1985, mereka melaporkan hasil penemuan mereka tentang Lima-Faktor kepribadian. Karya ini memuncak dalam NEO-PI, inventori kepribadian Lima-Faktor mereka. NEO-PI adalah inventori kepribadian yang hanya mengukur tiga dimensi pertama yaitu N, E, O. Pada tahun 1985 dua dimensi terakhir ditambahkan yaitu A (*agreeableness*) dan C (*conscientiousness*), namun skala masih berupa skala tersendiri tanpa subskala yang dilekatkan padanya. Pada tahun 1992 Costa & McCrae memunculkan revisi dari NEO-PI. (dalam Feist & Feist 2008)

Sejak akhir tahun 1980-an kebanyakan psikolog kepribadian sudah menggunakan FFM (*Five-Factor Model*) (Digman, 1990; Jhon & Srivastava, 1999, dalam Feist & Feist, 2008). Banyak peneliti percaya bahwa perbedaan individu dapat dikelompokkan dalam lima dimensi yang luas dan bipolar (John &

Srivastava, McCrae & Costa, dalam Cervone & Pervin, 2012), dimensi-dimensi yang dikenal luas dalam bidang profesional sebagai Lima Besar (*Big Five*).

Ada berbagai alat ukur dikembangkan untuk mengukur *Big Five* selain NEO-PI-R, diantaranya HPI, PCI, NEO FFI, AB5C, CPI, *Big Five Factor Maker*. Berbagai inventori tersebut dalam penggunaannya perlu izin khusus dari penciptanya (Mastuti, 2005). Perlunya izin penggunaan sehingga inventori tersebut sulit didapatkan dan digunakan secara bebas serta dialih bahasakan.

Kuesioner *big five* yang dikenal dengan NEO-PI-R memiliki dimensi yaitu *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism* dan *openness to experience* dikembangkan oleh Costa & McCrae (dalam Goldberg, 1992; Pervin, Cervone & Jhon, 2010; Cervone & Pervin, 2012). Skala NEO-PI-R memiliki kesesuaian dengan inventori dari Goldberg (Cervone & Pervin, 2012; Pervin, Cervone & Jhon, 2010).

Selain itu Goldberg mengembangkan kuesioner versi singkat berupa inventori bipolar (Cervone & Pervin, 2012). Goldberg mempelopori adanya bank sistem aitem mengenai inventori kepribadian yang dipublikasikan dalam *International Personality Item Pool (IPIP) website*. *IPIP website* adalah usaha secara internasional untuk mengembangkan sebuah inventori kepribadian yang berasal dari aitem-aitem domain publik dan skala tersebut dapat digunakan untuk tujuan ilmiah maupun komersil (<http://ipip.ori.org>).

Adapun dimensi-dimensi dalam kepribadian *big five* adalah sebagai berikut:

a. *Extraversion* atau *Ekstraversi*

Extraversion menggambarkan seseorang yang cenderung penuh kasih sayang, ceria, senang berkumpul, menyenangkan (McCrae & Costa, dalam Feist & Feist, 2010) semangat, antusias, dominan, ramah dan komunikatif (Friesman & Schustack, 2006). Sebaliknya, individu yang memiliki skor *extraversion* yang rendah biasanya pendiam (Friedman & Schustack, 2006; McCrae & Costa, dalam Feist & Feist, 2010), penyendiri, pasif, tertutup, tidak mempunyai cukup kemampuan untuk mengekspresikan emosi yang kuat (McCrae & Costa, dalam Feist & Feist, 2010) cenderung pemalu, tidak percaya diri dan subminif (Friedman & Schustack, 2006).

b. *Agreeableness* atau Kesepakatan

Agreeableness menggambarkan seseorang yang cenderung ramah, mudah percaya (Friedman & Schustack, 2006; McCrae & Costa, dalam Feist & Feist, 2010) kooperatif, hangat (Friedman & Schustack, 2006), murah hati, pengalah, mudah menerima, dan memiliki perilaku yang baik (McCrae & Costa, dalam Feist & Feist, 2010). Seseorang dengan skor *agreeableness* penuh curiga, pelit, tidak ramah, mudah kesal, dan penuh kritik terhadap orang lain (McCrae & Costa, dalam Feist & Feist, 2010).

c. *Conscientiousness* atau kegigihan

Seseorang yang *conscientiousness* umumnya teratur, berhati-hati (Friedman & Schustack, 2006; McCrae & Costa, dalam Feist & Feist, 2010), dapat diandalkan, bertanggung jawab (Friedman & Schustack, 2006), pekerja keras, tepat waktu, dan mampu bertahan (McCrae & Costa, dalam Feist & Feist, 2010).

Feist, 2010). Sebaliknya, seseorang dengan skor rendah pada dimensi ini cenderung ceroboh, tidak dapat diandalkan (Friedman & Schustack, 2006; McCrae & Costa, dalam Feist & Feist, 2010), berantakan (Friedman & Schustack, 2006) pemalas serta tidak memiliki tujuan (McCrae & Costa, dalam Feist & Feist, 2010).

d. *Neuroticism* atau Neurotisme

Neuroticism menggambarkan seseorang yang cenderung gugup, sensitif, mudah cemas (Friedman & Schustack, 2006; McCrae & Costa, dalam Feist & Feist, 2010), temperamental, mengasihi diri sendiri, sangat sadar akan dirinya sendiri, emosional dan rentan terhadap gangguan yang berhubungan dengan stres (McCrae & Costa, dalam Feist & Feist, 2010). Sebaliknya, seseorang dengan skor rendah dalam dimensi ini cenderung santai, tenang (Friedman & Schustack, 2006; McCrae & Costa, dalam Feist & Feist, 2010), tidak temperamental, puas terhadap dirinya sendiri dan tidak emosional (McCrae & Costa, dalam Feist & Feist, 2010).

e. *Openness to Experience* atau Keterbukaan Pada Pengalaman

Seseorang yang *openness to experience* umumnya terlihat imajinatif, kreatif (Friedman & Schustack, 2006; McCrae dan Costa, dalam Feist & Feist, 2010), menyenangkan, artistik (Friedman & Schustack, 2006), penuh rasa penasaran, terbuka dan lebih memilih variasi (McCrae dan Costa, dalam Feist & Feist, 2010). Orang dengan skor rendah pada dimensi ini umumnya dangkal, membosankan atau sederhana (Friedman & Schustack, 2006), konvensional,

rendah hati, konservatif, dan tidak terlalu penasaran terhadap sesuatu (McCrae dan Costa, dalam Feist & Feist, 2010).

Berdasarkan uraian di atas, dimensi kepribadian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *big five* dari Costa dan McCrae yaitu *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness to experience* yang digunakan dalam skala Goldberg (1992) adaptasi dari IPIP (*International Personality Item Pool*) karena merupakan versi singkat dan memiliki konstruk yang sama dengan pengembangan *big five* Costa dan McCrae.

C. Kerangka Pemikiran

Teori utama dalam penelitian ini sesuai dengan pendapat Van Strien, dkk (dalam Elfahg & Morey, 2008) terdapat tiga dimensi perilaku makan yaitu *external eating*, *emotional eating*, *restrained eating*. *External eating* adalah menanggapi rangsangan yang berhubungan dengan makanan (dari segi bau, rasa, dan penampilan makanan) tanpa keadaan internal lapar dan kenyang. *Emotional eating*, mengacu pada makan dalam hal menanggapi emosi negatif (seperti rasa takut, cemas, marah, dan sebagainya) dalam rangka menghilangkan stres sementara mengabaikan sinyal fisiologis internal kelaparan. *Restrained eating*, merupakan tingkat pembatasan makanan secara sadar atau kognitif (mencoba untuk menahan diri dari makan dalam rangka untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan tertentu).

Perilaku Makan menurut Notoatmodjo (2007) adalah respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan. Perilaku ini meliputi pengetahuan, persepsi, sikap, dan praktik terhadap makanan serta unsur-unsur

yang terkandung di dalamnya (zat gizi), pengolahan makanan dan sebagainya. Perilaku makan pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal seperti agama, pendidikan (Sulistyoningsih, 2011), lingkungan sosial (media dan iklan) ekonomi, kultural atau budaya (Gibney,dkk, 2008; Sulistyoningsih, 2011). Sedangkan faktor internal yaitu psikologis kepribadian, stres (emosi negatif), suasana hati, citra rasa (Gibney, dkk, 2008), citra tubuh (Santrock, 2003).

Perilaku makan sehat akan membantu diri mahasiswa untuk melakukan aktivitas dengan baik. Perilaku makan juga tidak terlepas dari faktor psikologis, salah satunya adalah kepribadian. Kepribadian menurut Allport (dalam Alwisol, 2009) adalah organisasi dinamik dalam sistem psikofisiologik seseorang yang menentukan model penyesuaiannya yang unik dengan lingkungannya. Menurut Alwisol (2009) terdapat berbagai definisi tentang kepribadian yang memiliki persamaan ciri yaitu kepribadian bersifat umum, kepribadian bersifat khas, kepribadian berjangka lama, kepribadian bersifat kesatuan, dan kepribadian dapat berfungsi baik atau buruk.

Teori yang digunakan dalam memahami kepribadian faktor lima besar atau *big five* (McCrae & Costa, dalam Cervone & Pervin, 2012; Pervin, Cervon & Jhon, 2010; Friedman & Schustack, 2006). Teori *five factor model* ini menggambarkan perbedaan individu yang dikelompokkan dalam lima dimensi dasar yaitu *extravesion*, *agreeableness*, *concientiousness*, *neuroticm*, dan *openness to experience*.

Kepribadian pada dimensi *extraversion* cenderung memiliki rasa kasih sayang, ceria, senang dan sering berkumpul dengan teman-temannya, menyenangkan, semangat, antusias, dominan dan komunikatif (Friedman & Schustack, 2006; McCrae dan Costa, dalam Feist & Feist, 2010). Dimensi kepribadian *agreeableness* ini cenderung mudah percaya, kooperatif dan hangat (Friedman & Schustack, 2006; McCrae dan Costa, dalam Feist & Feist, 2010). Dimensi *conscientiousness* menggambarkan seorang yang teratur, berhati-hati, tepat waktu, bertanggung jawab (Friedman & Schustack, 2006; McCrae & Costa, dalam Feist & Feist, 2010). dimensi kepribadian *neuroticism* menggambarkan seseorang yang cenderung gugup, sensitif, mudah cemas (Friedman & Schustack, 2006; McCrae & Costa, dalam Feist & Feist, 2010). Kepribadian *openness to experience* merupakan seseorang yang penuh dengan rasa penasaran terbuka dan memilih variasi, imajinatif, kreatif (Friedman & Schustack, 2006; McCrae dan Costa, dalam Feist & Feist, 2010).

Setiap mahasiswa memiliki kepribadian yang dominan dalam dirinya. Kepribadian yang berbeda ini akan juga menggambarkan bagaimana mahasiswa berperilaku makan. Mahasiswa yang dominan pada kepribadian *extraversion* lebih senang meluangkan waktu berjam-jam bersama teman atau sahabat untuk berbagi informasi, *hangout*, melepas rindu, ditempat yang biasanya menyediakan makan dan minuman. Dalam hal ini kondisi perilaku makan mahasiswa tidak stabil karena jumlah kalori yang dibutuhkan oleh tubuh bisa bertambah atau berkurang, sehingga perilaku makan mahasiswa bisa menjadi buruk. Mahasiswa yang dominan tinggi pada kepribadian *agreeableness*, lebih mudah percaya pada

makanan yang ditawarkan baik secara langsung maupun melalui iklan yang lebih menonjolkan pada penampilan, harga dan merek terkenal sehingga akan mempengaruhi baik atau buruknya perilaku makan mahasiswa sesuai pada asupan gizi atau komposisi makanan yang ditawarkan.

Mahasiswa yang lebih dominan pada dimensi *conscientiousness* menunjukkan ciri-ciri kepribadian yang sehat. Karakteristik positif yang dimiliki orang-orang *conscientiousness* berhubungan dengan kesejahteraan psikologis (Fayombo, 2010). Mahasiswa yang dominan pada kepribadian *conscientiousness* akan lebih berhati-hati dalam memilih makanan, makan tepat waktu dan teratur dalam menjaga pola makan sehingga menjadikan makanan sehat adalah prioritasnya. Dalam hal ini perilaku makanan mahasiswa akan menjadi baik dan sehat.

Mahasiswa *neuroticism* dalam kondisi mudah cemas, gugup, sensitif bisa menjadikan makanan bukanlah prioritas utama baginya, karena kondisi yang kurang stabil terkadang makan bertambah dan terkadang makan berkurang akan membuat perilaku makan mahasiswa buruk. Mahasiswa yang cenderung dominan terhadap kepribadian *openness to experience* memiliki rasa penasaran terhadap suatu makanan baik dari segi penampilan maupun bau, akan membuat mahasiswa lebih tertarik untuk mencoba makanan tersebut. Pada umumnya hal ini dapat membuat selera makan mahasiswa meningkat.

Berdasarkan uraian di atas, maka kepribadian dalam setiap dimensi berbeda mungkin memberikan hubungan yang berbeda pada kondisi yang dihadapi oleh mahasiswa. Tingkat dimensi kepribadian yang ada pada mahasiswa

berbeda dengan mahasiswa lainnya, dan dimensi kepribadian tersebut mungkin memberikan hubungan yang berbeda pula terhadap perilaku makan.

D. Hipotesis

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara dimensi kepribadian *extraversion* dengan perilaku makan
2. Ada hubungan antara dimensi kepribadian *agreeableness* dengan perilaku makan
3. Ada hubungan antara dimensi kepribadian *conscientiousness* dengan perilaku makan
4. Ada hubungan antara dimensi kepribadian *neuroticism* dengan perilaku makan
5. Ada hubungan antara dimensi kepribadian *openness to experience* dengan perilaku makan.